

FCCC



DE PRÉ-SAISON PROGRAMME

Semaine 1

1

Lundi

FOOTING + RENFORCEMENT

- 20-30 min de footing à allure modérée
- étirements dynamiques
- 15 min de gainage et renforcement musculaire

2

Mardi

RENFORCEMENT GÉNÉRAL

- 3x15 squats
- 3x10 fentes
- 3x10 pompes
- 3x30s gainage

3

Jeudi

FOOTING + FRACTIONNÉ

- 15 min de footing
- Fractionné 6 min (15 secondes d'efforts à haute intensité/15 secondes de récupération)

4

Vendredi

CIRCUIT (3 TOURS OU +)

- 30s jumping jack
- 30s montées de genoux
- 30s squats jump
- 30s gainage

DE PRÉ-SAISON
PRG O G R A M M E

Semaine 2

1

Lundi

FOOTING + RENFORCEMENT

- 10 min de footing modérée ou forte
- Fractionné 10 min (15s d'efforts à haute intensité/15s de récupération)
- 15 minutes de renforcement musculaire

2

Mardi

RENFORCEMENT GÉNÉRAL

- 3x15 squats
- 3x10 burpees
- 3x10 fentes sautées
- 3x10 pompes

3

Jeudi

FOOTING

- 30 à 45 min de footing à allure modérée voir moyenne

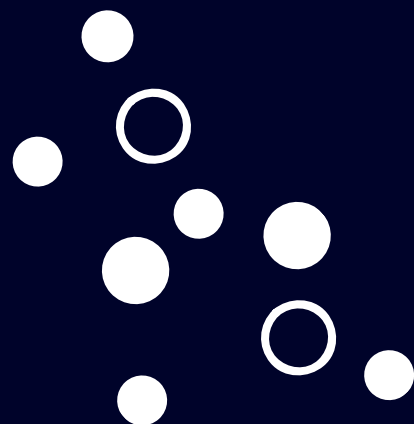
4

Vendredi

CIRCUIT (4 TOURS OU +)

- 20s sprint sur place
- 15 jump squats
- 15 pompes
- 20s gainage dynamique

DE PRÉ-SAISON
PRGOGRAMME



Semaine 3

1

Lundi

FOOTING + FRACTIONNÉ

- 15 min de footing
- Fractionné 2x8 min (30s d'efforts à haute intensité/30s de récupération)
- 10 minutes de renforcement musculaire

2

Mardi

CIRCUIT (4 TOURS OU +)

- 10 squats jump
- 30s planche latérale
- 10 fentes
- 10 pompes

3

Jeudi

FOOTING

- 45 min à 1h de footing à allure modérée voir moyenne

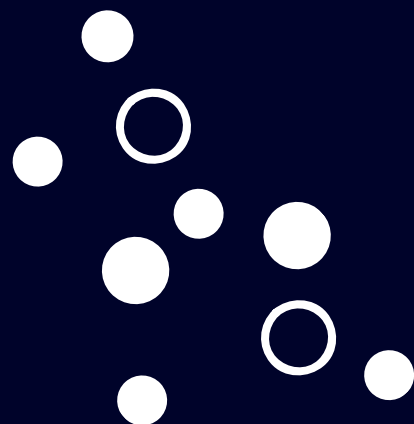
4

Vendredi

RENFORCEMENT

- Renforcement haut et bas du corps (pompes, gainages, squats, fentes, burpees, ...)
- Étirements

DE PRÉ-SAISON
PRGPROGRAMME





UNIS POUR GAGNER